|  |
| --- |
| ***Обновлено 30.09.2022*** |

**СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА**

**[ПО 10-ти ПРОЦЕНТНЫМ ГРУППАМ НАСЕЛЕНИЯ](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/bednost/glos/gl34.doc)**

2012 год

|  | | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | *Шестая* | | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 54,0 | 63,8 | 69,3 | 74,3 | 77,2 | 80,7 | | 82,5 | 85,1 | 89,9 | 94,4 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 30,6 | 37,8 | 41,9 | 45,5 | 47,7 | 50,5 | | 52,3 | 54,4 | 57,8 | 61,2 |
| Жиры, г | 71,1 | 85,2 | 92,7 | 100,4 | 104,2 | 109,5 | | 114,0 | 116,0 | 124,0 | 130,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 41,0 | 51,3 | 56,6 | 61,8 | 64,9 | 68,7 | | 71,8 | 73,8 | 78,6 | 83,5 |
| Углеводы, г | 262,5 | 295,0 | 313,1 | 331,3 | 340,8 | 352,9 | | 357,5 | 364,8 | 381,9 | 396,9 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 9,9 | 12,3 | 13,7 | 14,9 | 16,1 | 16,5 | | 17,2 | 17,2 | 18,8 | 19,2 |
| Килокалории - всего | 1913,3 | 2211,3 | 2373,8 | 2537,2 | 2622,1 | 2732,8 | | 2799,0 | 2857,4 | 3018,2 | 3150,1 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 533,3 | 665,4 | 735,5 | 801,3 | 843,4 | 890,6 | | 928,8 | 955,7 | 1019,1 | 1078,5 |

2013 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 54,5 | 64,9 | 69,9 | 74,7 | 78,9 | | 80,8 | 82,4 | 85,7 | 91,9 | 94,1 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 31,5 | 39,2 | 43,0 | 46,6 | 49,6 | | 51,4 | 52,8 | 55,6 | 60,0 | 61,3 |
| Жиры, г | 72,1 | 86,5 | 94,6 | 100,8 | 107,0 | | 110,3 | 112,8 | 116,0 | 125,7 | 130,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 42,2 | 52,6 | 58,1 | 63,0 | 67,0 | | 69,8 | 71,7 | 75,1 | 81,4 | 83,1 |
| Углеводы, г | 259,6 | 294,0 | 310,0 | 326,9 | 341,8 | | 345,0 | 350,9 | 355,3 | 378,7 | 390,9 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,2 | 12,6 | 13,9 | 15,1 | 16,4 | | 17,2 | 17,7 | 17,6 | 19,1 | 18,9 |
| Килокалории - всего | 1913,5 | 2223,9 | 2381,7 | 2525,2 | 2657,4 | | 2708,3 | 2762,1 | 2821,9 | 3028,3 | 3132,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 549,5 | 684,2 | 754,4 | 818,4 | 871,2 | | 907,4 | 931,6 | 973,5 | 1053,9 | 1074,0 |

2014 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 55,0 | 64,0 | 69,6 | 73,8 | 77,6 | | 82,0 | 82,1 | 85,0 | 91,0 | 93,8 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 32,1 | 38,7 | 42,8 | 46,0 | 48,9 | | 52,1 | 52,8 | 55,0 | 59,0 | 61,5 |
| Жиры, г | 72,8 | 85,2 | 93,6 | 99,8 | 105,6 | | 111,5 | 112,4 | 116,5 | 123,3 | 127,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 42,6 | 51,9 | 57,7 | 62,1 | 66,3 | | 70,5 | 71,5 | 74,8 | 79,2 | 82,3 |
| Углеводы, г | 258,3 | 288,2 | 307,3 | 321,3 | 335,2 | | 348,8 | 344,4 | 354,0 | 377,1 | 385,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,2 | 12,4 | 13,7 | 14,9 | 15,9 | | 17,0 | 16,6 | 17,6 | 18,6 | 20,3 |
| Килокалории - всего | 1916,5 | 2184,7 | 2360,2 | 2489,4 | 2613,4 | | 2739,5 | 2730,5 | 2818,3 | 2996,9 | 3079,5 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 555,1 | 675,1 | 748,8 | 806,5 | 859,7 | | 915,0 | 925,9 | 968,4 | 1028,7 | 1073,3 |

2015 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 53,4 | 63,1 | 68,9 | 73,9 | 77,7 | | 80,3 | 80,8 | 84,0 | 90,5 | 95,6 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 30,9 | 38,0 | 42,2 | 45,8 | 48,7 | | 50,9 | 51,9 | 54,6 | 59,4 | 62,8 |
| Жиры, г | 71,8 | 84,1 | 93,0 | 99,7 | 105,5 | | 109,6 | 110,1 | 114,1 | 123,5 | 130,1 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 41,2 | 51,1 | 57,2 | 61,9 | 65,8 | | 68,5 | 69,9 | 73,3 | 79,8 | 84,3 |
| Углеводы, г | 252,4 | 284,3 | 303,0 | 321,3 | 333,7 | | 340,9 | 336,6 | 345,7 | 368,8 | 387,3 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 9,8 | 12,0 | 13,4 | 14,7 | 15,8 | | 16,4 | 16,8 | 17,3 | 19,0 | 20,0 |
| Килокалории - всего | 1876,5 | 2155,8 | 2334,0 | 2489,4 | 2606,8 | | 2683,1 | 2672,5 | 2758,7 | 2963,4 | 3118,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 535,5 | 663,1 | 740,8 | 802,9 | 854,6 | | 890,1 | 908,4 | 951,8 | 1037,3 | 1095,6 |

2016[[1]](#footnote-1) год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 57,7 | 65,8 | 72,2 | 76,0 | 79,2 | | 82,5 | 84,9 | 91,1 | 93,8 | 94,4 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 31,7 | 38,9 | 43,6 | 46,5 | 49,5 | | 52,3 | 54,6 | 59,3 | 62,7 | 63,6 |
| Жиры, г | 74,0 | 88,4 | 97,3 | 103,2 | 108,4 | | 113,1 | 118,2 | 125,8 | 128,0 | 127,3 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 41,8 | 52,9 | 59,0 | 63,7 | 67,8 | | 71,7 | 75,1 | 81,4 | 84,1 | 84,7 |
| Углеводы, г | 285,1 | 303,6 | 326,5 | 335,0 | 343,0 | | 347,7 | 353,8 | 373,4 | 369,4 | 367,1 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,0 | 12,2 | 13,9 | 14,7 | 16,0 | | 16,7 | 17,9 | 19,2 | 19,3 | 20,2 |
| Килокалории - всего | 2044,8 | 2282,7 | 2480,1 | 2583,9 | 2676,3 | | 2751,4 | 2831,9 | 3004,6 | 3018,8 | 3007,2 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 545,5 | 683,5 | 764,9 | 821,8 | 876,2 | | 925,5 | 969,9 | 1051,3 | 1090,1 | 1102,5 |

2017 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 58,6 | 66,9 | 72,9 | 76,5 | 78,2 | | 80,7 | 85,3 | 90,2 | 92,2 | 93,4 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 32,4 | 39,5 | 44,3 | 47,2 | 48,9 | | 51,4 | 55,1 | 59,2 | 61,5 | 63,0 |
| Жиры, г | 75,0 | 89,1 | 98,2 | 103,7 | 106,6 | | 109,8 | 116,5 | 123,2 | 127,3 | 128,1 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 42,6 | 52,9 | 59,9 | 64,0 | 66,9 | | 69,9 | 74,9 | 80,1 | 83,5 | 84,5 |
| Углеводы, г | 288,1 | 309,4 | 326,4 | 335,1 | 334,7 | | 340,1 | 351,4 | 361,6 | 364,3 | 360,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,0 | 12,2 | 13,7 | 14,9 | 15,5 | | 15,9 | 17,3 | 17,9 | 18,9 | 19,2 |
| Килокалории - всего | 2069,4 | 2316,5 | 2491,0 | 2591,4 | 2622,9 | | 2683,3 | 2808,4 | 2929,8 | 2986,1 | 2984,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 555,6 | 685,9 | 774,7 | 828,5 | 864,0 | | 902,5 | 968,1 | 1034,6 | 1078,4 | 1095,2 |

2018 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 59,9 | 67,6 | 72,2 | 76,8 | 80,4 | | 81,2 | 85,6 | 88,1 | 93,3 | 92,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 33,7 | 40,4 | 44,1 | 47,4 | 50,4 | | 51,9 | 55,7 | 58,2 | 62,2 | 63,0 |
| Жиры, г | 77,7 | 90,7 | 97,0 | 104,4 | 110,0 | | 110,6 | 116,6 | 120,7 | 128,9 | 125,9 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 44,4 | 54,4 | 59,2 | 64,4 | 68,5 | | 70,6 | 75,4 | 78,8 | 84,6 | 84,3 |
| Углеводы, г | 289,0 | 305,9 | 319,1 | 333,9 | 344,0 | | 339,2 | 349,1 | 348,5 | 367,2 | 353,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 9,9 | 11,9 | 13,0 | 14,1 | 15,4 | | 15,8 | 16,9 | 17,6 | 18,2 | 19,1 |
| Килокалории - всего | 2103,1 | 2320,2 | 2449,0 | 2593,4 | 2699,1 | | 2689,0 | 2801,4 | 2845,8 | 3016,2 | 2930,6 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 576,4 | 701,7 | 765,0 | 829,8 | 883,5 | | 910,9 | 973,4 | 1016,7 | 1088,1 | 1092,6 |

2019 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 59,3 | 67,5 | 72,8 | 77,3 | 82,9 | | 82,7 | 84,5 | 90,3 | 93,8 | 91,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 33,6 | 40,6 | 44,9 | 47,8 | 52,7 | | 53,0 | 55,3 | 59,9 | 62,9 | 62,7 |
| Жиры, г | 76,8 | 90,1 | 98,1 | 104,0 | 113,0 | | 112,2 | 114,9 | 122,6 | 128,6 | 125,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 44,3 | 54,6 | 60,7 | 64,8 | 72,1 | | 71,6 | 74,8 | 81,0 | 85,4 | 83,6 |
| Углеводы, г | 281,8 | 302,1 | 315,8 | 335,0 | 343,8 | | 343,2 | 340,4 | 354,8 | 364,2 | 341,4 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 9,9 | 11,7 | 13,0 | 14,0 | 15,3 | | 16,0 | 16,4 | 17,5 | 18,0 | 17,3 |
| Килокалории - всего | 2063,7 | 2298,4 | 2448,0 | 2596,5 | 2736,0 | | 2726,0 | 2746,5 | 2897,3 | 3003,8 | 2872,2 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 575,0 | 703,9 | 781,5 | 834,3 | 925,5 | | 924,5 | 964,7 | 1043,5 | 1097,2 | 1077,7 |

2020 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 59,4 | 68,1 | 72,6 | 77,5 | 80,7 | | 84,0 | 87,0 | 91,7 | 93,4 | 95,8 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 34,4 | 41,2 | 44,8 | 48,3 | 51,2 | | 54,1 | 56,9 | 60,6 | 62,7 | 66,0 |
| Жиры, г | 77,8 | 91,4 | 98,1 | 104,4 | 109,5 | | 113,5 | 118,5 | 125,5 | 127,9 | 127,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 46,0 | 56,1 | 60,9 | 65,4 | 69,8 | | 73,4 | 77,9 | 83,4 | 85,2 | 86,2 |
| Углеводы, г | 274,5 | 301,5 | 314,9 | 332,2 | 337,8 | | 342,3 | 346,6 | 364,1 | 360,0 | 350,8 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,1 | 12,0 | 13,2 | 14,4 | 15,3 | | 15,9 | 17,0 | 17,6 | 18,4 | 19,5 |
| Килокалории - всего | 2043,6 | 2310,5 | 2443,1 | 2589,3 | 2671,6 | | 2739,0 | 2813,9 | 2967,3 | 2979,3 | 2950,4 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 594,1 | 721,1 | 784,1 | 843,3 | 898,1 | | 945,2 | 1001,7 | 1068,8 | 1096,6 | 1123,8 |

2021 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 57,8 | 67,0 | 72,9 | 75,8 | 80,8 | | 84,3 | 86,5 | 87,6 | 93,1 | 94,3 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 34,6 | 42,1 | 45,9 | 48,4 | 52,7 | | 55,8 | 58,2 | 59,7 | 64,4 | 66,8 |
| Жиры, г | 76,5 | 90,3 | 97,6 | 102,0 | 110,5 | | 114,5 | 117,9 | 118,3 | 124,8 | 124,8 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 46,4 | 57,2 | 62,1 | 65,4 | 71,9 | | 75,9 | 79,2 | 80,7 | 85,6 | 86,9 |
| Углеводы, г | 260,0 | 286,3 | 309,6 | 318,5 | 329,7 | | 337,4 | 335,0 | 331,6 | 345,0 | 332,5 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,8 | 13,1 | 14,5 | 15,6 | 17,2 | | 17,9 | 18,3 | 19,4 | 20,5 | 21,0 |
| Килокалории - всего | 1967,5 | 2234,8 | 2418,1 | 2505,2 | 2647,8 | | 2729,3 | 2759,7 | 2754,1 | 2889,7 | 2845,2 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 601,9 | 738,7 | 803,8 | 848,3 | 931,3 | | 982,2 | 1023,5 | 1047,7 | 1115,3 | 1139,0 |

1. С 2016 года формирование децильных групп осуществляется на основе объединенного массива по России в целом [↑](#footnote-ref-1)